

**ACTIVA'T**

**AL  
CASAL  
DE LA  
DONA**

**CURS  
2020-2021**



LA PAERIA



**Ajuntament de Lleida**



Les activitats d'aquest programa estan organitzades pel **Casal de la Dona de l'Ajuntament de Lleida.**

**Totes les activitats són gratuïtes.**

El Casal de la Dona es reserva el dret a anul·lar o modificar aquesta programació si ho considera oportú a efectes d'organització.

**Activa't al Casal!** és un programa anual d'activitats adreçat a totes les dones del municipi de Lleida, organitzat pel Casal de la Dona i Centre d'Informació i Atenció a les Dones de la Regidoria d'Educació, Cooperació, Drets civils i Feminismes de l'Ajuntament de Lleida.

**Activa't al Casal** ofereix, entre els mesos d'octubre i maig, una àmplia gamma de tallers, que tenen com a objectiu promoure la salut i el benestar, la fortalesa i el creixement personal, la difusió i defensa dels drets de les dones, prevenir la violència masclista i afavorir l'apoderament, el lideratge i les aportacions del teixit associatiu femení de la nostra ciutat.



# A tot ritme

Activitat física per millorar la coordinació corporal, l'equilibri, la flexibilitat i la memòria, mitjançant el ritme, la música i el moviment.

## Cal portar:

Calçat i roba còmodes.

**Experta:** Pilar Vilella

## Calendari

5 i 21 d'octubre  
2, 18 i 30 de novembre  
16 de desembre  
11 i 20 de gener  
1 i 17 de febrer  
1 i 17 de març  
12 i 21 d'abril  
3 i 19 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**

Plaça de l'Ereta

De 17.30 h a 19.30 h  
dilluns i dimecres



# cos actiu

Activitat física per millorar la qualitat de vida i augmentar la vitalitat: estiraments musculars, tècniques de respiració i de reeducació postural.

## Cal portar:

- Calçat i roba còmoda,
- una estoreta (antilliscant),
- una manta (de tipus de viatge),
- i un coixí petit.

**Experta:** Sara Solans

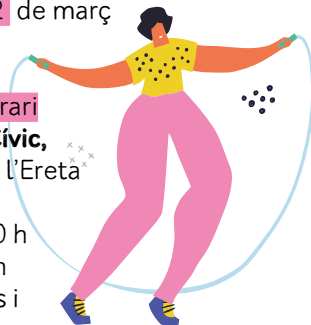
## Calendari

14 i 26 d'octubre  
11 i 23 de novembre  
9 i 21 de desembre  
13 i 25 de gener  
10 i 22 de febrer  
10 i 22 de març

## Lloc i horari

**Centre Cívic,**  
Plaça de l'Èreta

De 17.30 h  
a 19.30 h  
dimecres i  
dijous



# Garrotín

Trobada de dones per a l'aprenentatge i la promoció d'aquest ball genuïnament lleidatà, com a font de vitalitat, energia i optimisme i per a la recuperació d'aquest patrimoni cultural de la ciutat.

**Experta:** Dolors Pubill

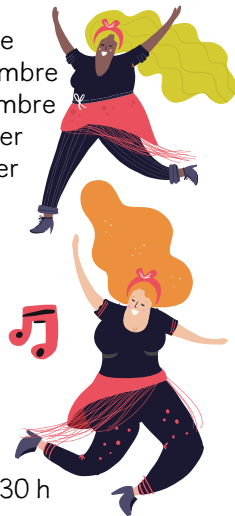
## Calendari

- 6 i 22 d'octubre
- 3 i 19 de novembre
- 1 i 17 de desembre
- 12 i 28 de gener
- 2 i 18 de febrer
- 2 i 18 de març
- 6 i 22 d'abril
- 4 i 20 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic,**  
Plaça de l'Èreta

De 17.30 h a 19.30 h  
dimarts i dijous



# Eines de benestar

Teràpies per al benestar personal i per a millorar l'equilibri entre el cos i la ment

## Cal portar

- Estoreta antilliscant,
- calçat i roba còmodes.

**Experta:** Dolors Càvia

## Calendari

- 8 i 19 d'octubre
- 5 i 16 de novembre
- 3 i 14 de desembre
- 7 i 18 de gener
- 4 i 15 de febrer
- 4 i 15 de març
- 8 i 19 d'abril
- 6 i 17 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic,**  
Plaça de l'Ereta

Dilluns i dijous  
De 17.30 h a 19.30 h





# Autodefensa feminista

Una eina de reforç de la seguretat i l'autonomia de les dones. Amb aquest taller es pretén treballar la connexió entre el cos i la ment per augmentar la nostra autoestima i millorar les nostres capacitats de resposta davant possibles atacs o agressions masclistes.

**Experta:** Paula Ibáñez

## Calendari

### Grup A

13, 20 i 27 d'octubre  
10, 17 i 24 de novembre

### Grup B

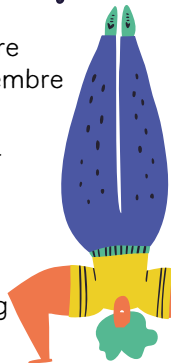
9, 16 i 23 de febrer  
9, 16 i 23 de març

### Grup C

13, 20 i 27 d'abril  
18, 25 i 31 de maig

## Lloc i horari

**Centre Cívic**, Plaça de l'Ereta  
Dimarts de 17.30 h a 19.30 h  
**CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA  
A UN DELS TRES GRUPS**  
**+info** telèfon 973 700 461



# Alimentació saludable

Demostracions culinàries per a la promoció de pautes alimentàries saludables, dels productes de proximitat, el consum responsable i una cuina a l'abast de totes les persones.

**Amb la col·laboració:**

Escola d'Hoteleria i Turisme de Lleida

**Expert:** Pere Fenés

## Calendari

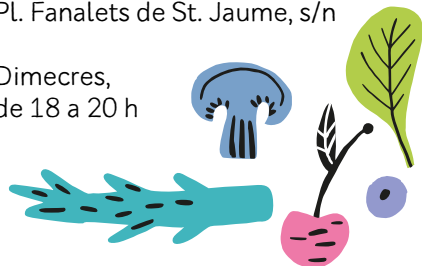
- 7 d'octubre
- 4 de novembre
- 2 de desembre
- 3 de febrer
- 3 de març
- 7 d'abril
- 5 de maig

## Lloc i horari

**Casal de la Dona,**

Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n

Dimecres,  
de 18 a 20 h



# cuida't

Eines i recursos alternatius per a l'autocura i la millora de la qualitat de vida (remeis casolans, higiene postural, cosmètica natural, ...)

## **Amb la col·laboració:**

Professionals de l'àmbit de la salut i el benestar personal

## Calendari

- 15 d'octubre
- 12 de novembre
- 10 de desembre
- 14 de gener
- 11 de febrer
- 15 d'abril
- 13 de maig

## Lloc i horari

**Casal de la Dona,**

Pl. Fanalets de St. Jaume, s/n

Dijous,  
de 17.30 a 19.30 h



# La ciutat amb la mirada de les dones

Visites guiades per la ciutat i els seus equipaments socials i culturals amb la mirada posada en la presència, el protagonisme i les aportacions de les dones al llarg de la història.

## Calendari

- 29 d'octubre
- 25 de novembre
- 27 de gener
- 25 de febrer
- 24 de març
- 28 d'abril
- 26 de maig



## Lloc i horari

Consulteu mes a mes l'itinerari previst, els horaris i com fer la inscripció a aquesta activitat.

**CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA.**

**+info** telèfon 973 700 461

# Espai salut

Xerrades sobre salut per al benestar de les dones amb perspectiva de gènere: prevenció, detecció, tècniques, recursos, serveis sanitaris d'atenció i recuperació.

## **Amb la col·laboració:**

Entitats de salut del municipi de Lleida.

## Calendari

9 de novembre

8 de febrer

25 de març

28 de maig

## Lloc i horari

**Taller Itinerant** a disposició de les entitats de dones del municipi.

Consulteu prèviament el tema que es tractarà, el lloc i l'horari de la xerrada.

**+info** telèfon 973 700 461



# Anònimes

Descobrim les vides de lleidatanes anònimes que han treballat i treballen activament en la construcció d'una ciutat acollidora, igualitària, tolerant i respectuosa amb la diversitat.

## Amb la col·laboració:

Entitats de dones del municipi de Lleida.

## Calendari

28 d'octubre

24 de febrer

14 d'abril

## Lloc i horari

### Taller Itinerant

a disposició de les entitats de dones del municipi.

Consulteu prèviament el lloc i l'horari de l'activitat.

+info telèfon 973 700 461



# Arts al casal

Tastets d'expressions artístiques i culturals per donar visibilitat a dones creadores de les arts plàstiques, escèniques, musicals, literàries, ...

## Calendari

26 d'abril

12 i 24 de maig

## Lloc i horari

Taller de Primavera

**Casal de la Dona,**

Pl. Fanalets

de St. Jaume, s/n

De 18 a 20 h



Cos actiu*
Eines de benestar*
Garrotín*
A tot ritme*
Alimentació saludable**
Autodefensa feminista*
GRUP A GRUP B GRUP C
Cuida't**
Arts al Casal**
Espai Salut
Anònimes
La ciutat amb la mirada de les dones

## OCTUBRE 2020

			1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30	31				

## DESEMBRE 2020

		1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13			
14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30	31						

## NOVEMBRE 2020

									1
2	3	4	5	6	7	8			
9	10	11	12	13	14	15			
16	17	18	19	20	21	22			
23	24	25	26	27	28	29			
30									

## GENER 2021

							1	2	3
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

\*Centre Cívic Ereta, 17.30 a 19.30 h

\*\*Casal Dona, de 18 a 20 h



## FEBRER 2021

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## MARC 2021

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## DATES COMMEMORATIVES

### 15 d'octubre:

Dia Mundial de les Dones Rurals

### 25 de novembre:

Dia Internacional per a l'eliminació de la violència contra les dones

### 6 de febrer:

Dia Internacional de Tolerància zero amb la Mutilació Genital Femenina

### 11 de febrer:

Dia Internacional de les Dones i les Nenes a la Ciència

### 8 de març:

Dia Internacional de les Dones

### 28 de maig:

Dia mundial d'acció per la salut de les dones

## ABRIL 2021

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## MAIG 2021

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

# espai de Creixement Personal per a dones

casal  
de la  
dona

CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ  
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



## **Autoestima**

Autoconeixement

- Audàcia
- Autoconfiança

## **Gestió Emocional**

Potenciem emocions

- positives
- Aprenem a relaxar-nos

## **Llenguatge no verbal**

«Què diu el nostre cos?»

## **Habilitats socials**

- Gestió de conflictes
- Asservidat, aprendre a dir no

## **Com detectar relacions tòxiques**

## **Com potenciar les relacions saludables**



**El Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones ofereix un espai grupal per potenciar el creixement personal, l'apoderament, l'autoestima, la gestió de les emocions i les habilitats socials, des d'una perspectiva de gènere i amb un treball integral tenint en compte totes les dimensions de la persona: social, intel·lectual, emocional, física i espiritual.**

Aquest espai s'adreça a dones de Lleida que vulguin millorar aspectes personals mitjançant un treball dinàmic i de grup tot compartint eines, estratègies i experiències.

Inscripcions al

**973 700 461**

o envieu un e-mail a:  
**feminismes@paeria.cat**



casal  
de la  
**dona**

CENTRE MUNICIPAL  
D'INFORMACIÓ I  
ATENCIÓ A  
LES DONES

ASSESSORAMENT  
JURÍDIC I PSICOLÒGIC

PROGRAMA  
ACTIVA'T  
AL CASAL

LIBERATGE  
FEMENÍ

IGUALTAT  
APODERAMENT  
SALUT

PREVENCIÓ  
DE LA VIOLENCIA  
MASCLISTA

ESPAI DE  
CREIXEMENT  
PERSONAL

SUPORT A  
L'EMPRENEDORIA  
FEMENINA



# Centre Municipal d'Informació i Atenció a Les Dones - CIAD

- Sospites que **estàs en una situació de violència masclista** i nos tens clar com actuar?
- Vols **planificar un nou projecte de vida** lluny de l'agressor?
- Creus que **pateixes violència** contra les dones fora de la parella? Agressions i abusos sexuals, assetjament laboral, matrimonis forçats, mutilació genital femenina...

La violència masclista és una situació complexa que en moltes ocasions es normalitza i és difícil d'identificar. Al **CIAD** t'escoltarem i t'orientarem de manera totalment confidencial.

Informació, orientació i accés als serveis que necessitis.

- Psicològic
- Jurídic



**ET PODEM AJUDAR**

feminismes@paeria.es  
<http://feminismes.paeria.cat>

**973 700 461**



Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones

**900 900 120**  
Contra la violència  
masclista **Atenció 24 h.**



  
Pacto de Estado  
contra la violencia de género



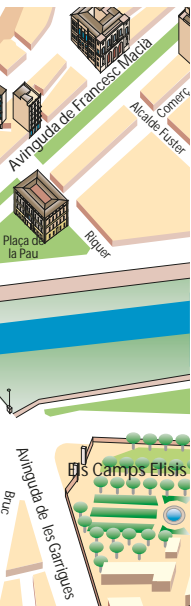
Ajuntament de Lleida



Casal de la Dona  
Pl. Fanalets de  
Sant Jaume, s/n.

Centre Cívic  
del Centre Històric  
Plaça de l'Ereta





Inscripcions:

casal  
de la  
dona

CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ  
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD

Aforament limitat







cal inscripció  
prèvia a totes les  
activitats.

**Regidoria d'Educació, Cooperació,  
Drets Civils i Feminismes**

Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n.

25002 Lleida

Telèfon 973 700 461

-  [www.feminismes.paeria.cat](http://www.feminismes.paeria.cat)
-  [feminismes@paeria.cat](mailto:feminismes@paeria.cat)
-  [www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaldeladona](https://www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaldeladona)
-  [@casaldonalleida](https://twitter.com/casaldonalleida)
-  <http://casaldeladona-lleida.blogspot.com.es>
-  [@casaldonalleida](https://www.instagram.com/casaldonalleida)





**CENTRE MUNICIPAL D'INFORMACIÓ  
I ATENCIÓ A LES DONES - CIAD**

*Amb la col·laboració de:*



**Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones**

**900 900 120**  
**Contra la violència  
masclista** Atenció 24 h

**LA PAERIA**



**Ajuntament de Lleida**